

Mit belastenden Ereignissen weiterleben



Außergewöhnliche belastende Ereignisse wie Unfälle, Gewalttaten oder Katastrophen, aber auch der plötzliche Tod einer nahestehenden Person rufen bei vielen Menschen starke Reaktionen und Gefühle hervor.

Mit diesem Dokument möchten wir Ihnen ein paar Informationen mitgeben, die in Ihrer Situation wichtig und hilfreich sein können.

Mögliche Belastungen

Unmittelbar nach einem solch schlimmen Erlebnis treten bei vielen Menschen zum Beispiel folgende Reaktionen auf:

- Hilflosigkeit & Niedergeschlagenheit
- heftige Stimmungsschwankungen, Angst
- Schuldgefühle
- Ratlosigkeit
- Unfähigkeit, alltägliche Handlungen auszuführen.

Diese und ähnliche Reaktionen sind nach einem außergewöhnlich belastenden Ereignis normal. Die Reaktionen lassen meist in wenigen Tagen nach. Manchmal können aber auch zusätzliche Beschwerden auftreten wie z.B.:

- starke Nervosität, Schreckhaftigkeit
- Schlafstörungen, Alpträume
- Gefühl von Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit
- Erinnerungslücken, Konzentrationsprobleme
- quälende Erinnerungen oder Bilder, die sich aufdrängen
- Appetitlosigkeit, starke Müdigkeit
- verstärktes Bedürfnis nach Alkohol oder Beruhigungsmitteln.

Auch diese Reaktionen lassen meist von Woche zu Woche nach und verschwinden mit der Zeit ganz.

Sollten solche Beschwerden nach 4-6 Wochen nicht deutlich weniger werden, dann scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe anzunehmen.

Was können Sie für sich selbst tun?

Wenn Sie ein besonders belastendes Ereignis erlebt haben, kann es hilfreich sein, sich Ruhe zu gönnen. Nehmen Sie sich Zeit, um das Geschehene zu verarbeiten und sich zu erholen.

- Achten Sie vermehrt auf Ihre momentanen Bedürfnisse und nehmen Sie sich Zeit dafür.
- Unterdrücken Sie Ihre Gefühle nicht, sprechen Sie mit vertrauten Personen darüber.
- Versuchen Sie, sobald wie möglich zu Ihrem gewohnten Alltagsablauf zurückzukehren.
- Geben Sie sich Zeit. Erwarten Sie nicht, dass die Zeit Ihre Erinnerungen einfach auslöscht. Ihre momentanen Gefühle werden Sie noch länger beschäftigen.
- Verbringen Sie auch Zeit mit jenen Dingen, die Ihnen üblicherweise Freude bereiten und zur Entspannung dienen.
- Zögern Sie nicht, auch psychologische und seelsorgliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Lokale Hilfsangebote

Telefonseelsorge

0800 1110111 0800 1110222

www.telefonseelsorge.de

Beratungsstelle der Telefonseelsorge Trier

mail@telefonseelsorge-trier.de

Tel.: 0651 72273

Trauer in Trier, Übersicht lokaler Hilfsangebote

www.trauer-in-trier.de

Lebensberatung Trier

www.trier.lebensberatung.info

Tel.: 0651 75885

Lebensberatung Hermeskeil

www.hermeskeil.lebensberatung.info

Tel.: 06503 6031

Lebensberatung Saarburg

www.saarburg.lebensberatung.info

Tel.: 06581 2097

Lebenscafé Saarburg - Offenes Treffen für Trauernde

www.lebenscafe-saarburg.de

Hilfe für Suizidtrauernde

AGUS e.V. Selbsthilfegruppe für Suizidtrauernde

www.agus-selbsthilfe.de

Tel.: 0921 150 03 80

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention, Hilfsangebote für Hinterbliebene bei Suizid

www.suizidprophylaxe.de

Tel.: 030 4 17 28 39 53

dgs.gf@suizidprophylaxe.de

Trauer um Kinder

"Leben ohne Dich", Selbsthilfegruppe in Saarburg für um ein Kind trauernde Eltern

selbsthilfegruppen.leben-ohne-dich.de/saarburg-startseite

Tel.: 06581 95270

Lacrima, Begleitung für trauernde Kinder und ihre Eltern

lacrima.trier@johanniter.de

Stiller Stern - um Kinder trauern

sternenkinder-trier.de